苦口忠言

益西彭措堪布　讲授

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

苦口忠言

节省时间……………………………………4

要为自己的修行创造相对安静的环境………7

需要废时利用……………………………10

需要节制…………………………………12

要保护闻思修的成果……………………13

使用手机和所修的法相违………………16

决堤的洪水………………………………20

用手机、上网是初学者修行的大障碍……25

３Ｇ时代的来临…………………………34

网络成瘾问题……………………………42

事例………………………………………44

互联网狂躁症……………………………58

长时间使用电脑上网等的危害…………59

障碍往生…………………………………61

障碍证悟本性……………………………65

障碍福德和智慧……………………………70
堕入想阴，偏离人生正轨…………………73
摧毁正见、增上邪执………………………75
附：发愿表…………………………………79

我对大家的一番苦口忠言

益西彭措堪布　讲授

我们大家都清楚，新的一年已经到了，在新年开始，为了让大家能在学习大乘正见方面得到真实的利益，我想对般若班的学员们提一点要求，对广大佛友们说一番苦口忠言。

大家要知道，我们般若班在新的一年里，会学习很多般若方面的甚深教典，对广大佛友来说，这是一生当中非常难得、应当珍惜的共学机会。而这些般若法义的学习，需要集中心力、节省时间、在安静的状态、专一的心态下，才能得到真正的收获。所以为了让大家在学习过程当中避免种种的散乱、避免受染污，我想我们应该统一起来，达成共识，在

使用手机、网络、电话上，以佛法的智慧来观察取舍，尽量减少不利于修行的负面因素。

我们大家很清楚，茫茫的红尘，熙熙攘攘各种各样令人散乱的因素，充斥在在家修行人身边，这些违缘足以破坏正见、增上邪知、障碍福德和智慧以及障碍往生净土的资粮，并将会彻底摧毁修行人的法身慧命。到了那个时候，再后悔、再哭有什么用呢？我也不想眼睁睁地看着很多修行人最后毁灭在这些上面。因此，为了确保广大佛友们的身心清净和闻思修行的殊胜顺缘，我真心地希望大家能够在上师三宝以及护法神面前发愿，尽力减少各种闻思修的违缘，以及努力修行，以期早日解脱生死轮回的苦海。

我想大家应该会理解我的一点好心，而且我也相信团体的力量是巨大的，我们需要的就是互相帮助、互相提醒、

互相勉励，这样大家心连心，一定能让我们学佛团体的环境变得更加如法、清净。

所以，今天关于这方面我也想讲一些，也是主要针对在家的居士来讲，同时也是出家修行人需要了知与相应去行持的。我们在家修行的居士，就像莲花种在污泥里面一样，我们不能离开社会和家庭，这是我们身处的环境。既然成家立业、生儿育女，而且上有老人，下有小孩，还有自己的工作，当然作为一个佛教徒应该做一个好人，方方面面要尽到自己的责任和义务。而且在家人也有人生的三大问题——学业的问题、职业的问题、婚姻的问题。这些都是一个人必然要经历、必然要解决的。但是每个人都不能忘记人生最究竟的目的是解脱、是成佛。所以我们的目的，最终是要让莲花出污泥、出水，让花开在虚空当中。这也是我们发很大的心来学习般

若的目的。

为了这个目的，我们除了在世间做好本职工作，除了处理好家庭关系之外，我们还要尽量争取时间，投入到佛法的闻思修行当中。而且，就在我们全心做世间工作的同时，也要全心不离佛法的意境。

作为一个初学者来说，修行的力量是很差很差的，所以在每一天当中要有一段时间，避免外界的干扰，专门用于佛法的修学，这样才可能一点一点地成长。为了护持自己的修行，我想需要做到下面几点：

节省时间

节省时间就是要把时间尽量节省下来，用于佛法的闻思修。我们有很多很多的时间都浪费在不必要的散乱当中。比如赌博或者观看不清净的一些视频、上一些网站观看一些不清净的东西，或

者没有必要地随便上网，甚至上佛教的网也是散乱，东看一看，西看一看，没有专注，散乱心的一个状态。或者玩游戏，看乱七八糟轮回的新闻，看一些电视，或者浪费时间、浪费钱打电话，随便聊天，而且没完没了的，日日夜夜都是这样散散乱乱当中度时间，这些是根本没有意义的。其实时间就是暇满人身宝贵的资源。比如一块布，做了裤子就不能做上衣。同样的道理，我们的时间浪费了，就学不到佛法、修不到佛法，这应该是人生最大的一种浪费。

大家想想，自己在佛法当中还非常浅薄，需要学习的东西很多。下面还有很多重要的课程，都需要有时间听闻、思维，所以需要在时间的无意义支出上，尽量减少。这个非常重要。我们从利益方面来想一下，我们节省了很多时间，在大乘甚深正见方面取得一点进步，这个比得到万两黄金更有意义、更有价值，

但是浪费时间用在引发贪嗔痴烦恼、增长生死上面，那不但没有任何利益，还是无意义地损坏自己。损坏自己不是这一生，因为通过这些上网、玩游戏、看电视、打电话增长很多贪嗔痴的烦恼，造很多的罪业，而且就是散散乱乱的习气会根深蒂固的。这样想一下，今生乃至生生世世他的相续当中，种下去的贪嗔痴烦恼引发的罪业那是无量无边的，不是只损害这一辈子，乃至生生世世没有办法遇到正法、一心专注闻思修行。我们这样一比较，就知道该怎么取舍了。

居士确确实实没有很多时间，毕竟他有工作单位，要工作，有很多家庭的事情，所以口口声声都是这样说“我没有时间念佛”、“我没有时间修法”、“我没有时间学很多”、“我没有时间复习很多佛法”……其实不是其它方面说很多、做很多工作，关键就是要节省时间，这是一个最好的方法。你最散乱的地方减

少，这样的话，你就可以念、可以学、可以修，这些都可以做得到。如果你喜欢天天上网、玩游戏，或者看电视，或者喜欢散散乱乱的打电话聊天，这样的话，一辈子任何修法都是没有希望成功的，一辈子当中连一个经、一个论也没有办法学好的。所以，从其它的方面给在家居士说很多没有必要，但是我想每个人自己节省时间，这是第一点最重要的问题。

要为自己的修行创造相对安静的环境

这个非常重要，为什么呢？因为我们的佛法，它的一个特点就是清净。清净的法只有以清净的心才能相应，而清净的心只有以清净的环境来护持。特别是学习大乘般若法门，需要作相当深入细微的思维、作殊胜的观察，只有静下心来，心里不散乱，才能领悟。不然，连心都收不住，怎么会有心力领悟般若

法呢？怎么能观照般若呢？这是不可能的事情！所以，为了这个目的，在我们学习般若时，在特定地作思维、作观察的时候，需要切断外缘，在没有人干扰的情况下，一心一意地深入，才能得到真正学修佛法的功德，得到殊胜的加持。

我给大家讲一个故事，宋朝有个读书人，他的记性很差。有一次偶然读到《孟子》里的一句话——“学问之道无他，求其放心而已。”他忽然明白过来，他说：“我的心都不能收得，怎么能记得呢？”

于是他就关起门来静坐，有一百多天不读书，收起自己往外放的心。等到一百多天之后再看书，一览无余。所以要知道，把心收回来，这个是最关键的。为了这个目的，自己要切断让自己散乱的因素。

想一下，很多年轻人虽然有福报、有善根，而且有一点智慧能够辨别很多

问题，但是习惯天天上网，天天玩游戏，或者乱七八糟的一些东西不离开，天天要看要听，这样肯定对修行作了很大的障碍，这个时候怎么办呢？自己要切断散乱的因素，这个自己有责任，因为是自己要闻思修佛法，自己要解脱，自己要成佛，自己要获得成就利益众生，那肯定自己要下功夫。所以说要切断让自己散乱的因素，它的方法是什么呢？方法就是切断电话、切断手机，不上网、不看电视、不逛街，这样自自然然安静的环境就出来了。在安静的环境当中，自己的心自然而然会清净，心一静了，以清净的心再去学修佛法，佛法的特征就是清净的，那么这个清净自自然然就出来了。所以，第二个重要的问题就是创造相对安静的环境。本来在家人住在城市里，然后再非常热闹、非常不清净的，那这样清净的闻思修行是没有办法成功的。

需要废时利用

我们在家人，为了生活，没有很多时间用在闻思修佛法上面。所以，不管法师、管理人员、上师们怎么讲，虽然知道闻思修的重要性，但还是说“我们很忙，我们有工作单位，还有家里的事情，还有很多别的问题，毕竟要照顾老人、孩子等等，所以，我们特别特别忙。”其实不是没时间，而是没有用心把废时利用起来。所以，要利用很多看起来没用的时间。我们必须将等车、坐车、排队、买东西、走路等的很多时间，都用来修行。这个问题没有办法一概讲，根据个人修行的情况，可以念佛、念咒，或者观修如梦如幻等等。

只要你善于用心，其实这样利用有很大的利益，一来，把时间用在佛法上，增长自己闻思修的功德。二来，正这样做的时候，可以不生烦恼，让自己的心态安祥。所以，在这个期间，能不用手

机，尽量不用。对很多人来说，完全做得到，不带手机或者关掉手机，没有那么复杂。

当然，个别特殊的情况有特殊的处理，比如上网的事情，必须使用网络下载佛经、论典的电子版，或者讲经说法的音频、视频文件，或者恭敬谛听高僧大德的开示，这些时候是可以特殊开许的；电话方面来讲，不论用手机、座机、大灵通、小灵通还是网络通话等等，所有通讯方式一般来讲就是浪费时间、浪费财产。但是为了弘法利生的事业，或者自己生病了，或者家人生病了等，必须使用通讯联络的时候，也有特殊开许的。这样就比较方便，直接可以马上成办治病或者成办弘法利生的事业。其他的想一下，连说话都要花很多钱，你为了钱一早一晚都辛辛苦苦的，闻思修的障碍就在这儿，没有时间闻思修以外还要造很多业的就在那上面，然后说话再

去花很多钱，值不值得？想一下，你们自己心里就非常有数的。作为一个在家人相比之下确实是非常不自由的，被很多琐事束缚，或者是挂碍很多，并不是无牵无挂的状况。还有，年轻人在这个黄金时代，能够闻思修佛法，有观察的能力，记性好，可以记很多佛菩萨的加持句、金刚句的时候，却将这些都放下或不精进，反而，乱七八糟，增长贪嗔痴，摧坏自己的生生世世，而且彻底毁坏修行人的法身慧命的违缘处处在现，没有佛法的智慧的话没有办法真实面对的，所以一开始远离这些就好了，通常我们也说，眼不见心不烦。所以，对广大佛友来讲，这些方面值得注意，而且需要将废时利用起来，用在闻思修佛法或者念佛修法等功德上面，这个非常非常重要。

需要节制

我们要记住：任何一种工具，都只是提供给我们造正业的。我们要养成好的习惯，不论用什么，都只用在正当的工作以及生活上，或者利用到弘法利生、直接利益众生上面去。除此之外，不要无节制地乱用。为什么呢？因为我们的心识有等流的作用，有它的习惯性，如果没有很好地控制它，那么最后会发展到无法收拾的地步。绝对会这样的，所以需要节制。

要保护闻思修的成果

我们打个比方来讲，就像一盏灯，点起来了，要防止被风吹灭。同样的道理，我们所取得的一点闻思修的成果，如果不注意、经常散乱、经常受不好的染污，那么很快就会失坏。所以要时时观心，不要散乱。

在这之后，我们会讲解种种信息工具会在哪些方面对修行造成负面影响。

在自己观察、自己认识到种种过患之后，每个人按照自己的实际情况，作出一种非常适合自己、有利于自己修行的抉择，这是非常有必要的。

抉择后，自己在上师三宝、护法神面前发愿，自己减少这些闻思修的违缘，自己一刀砍掉种种严重的散乱因素，早日让自己相续成熟，得到真正学修佛法的功德。这样抉择后发愿，发愿了以后按照这样做。而且发愿也不是一辈子，我想很多事情是说不准的，无常的事情，所以接近一年的时间内，不上网、不玩游戏，或者乱七八糟的电视，或者电话等，这些要放下一部分，而且我也分了上等、中等、下等的层次，让自己观察、选择，选择好了一定要在上师三宝和护法神面前郑重发愿，比如绝对不做赌博的事情，或者绝对不观看任何不清净的视频等等，这些方面是必须要做到的。或者做一个真正佛教徒的话，通过各种

手机、电脑、网络等等的方式来耍游戏，全部彻底放下，这些没有什么意义。

很多方面首先通过道理分析，然后相信因果的人对自己有没有利益，或者依靠这些造成什么很严重的问题，造下种种的罪业，有种种的过患，你明白了以后，根据自己的情况可以选择。选择后按照发愿那样必须要做到。这样的话我想，佛友们，我们彼此帮助，彼此提醒，彼此断恶行善方面，发发愿，或者大家共同创造一种真正清净的佛教团体，交流佛法来成熟自他心相续，这是非常有利益的。所以，关于这个问题，下面我逐渐讲一些随便上网、随便玩游戏，或者没有意义看一些电视，对于闻思修佛法方面的障碍。当然，有意义的佛法的教学，你日日夜夜看啊、听啊完全可以的，也是非常有必要的，而且现在网络时代，这些能够用到闻思修的方面，那是最好的一个事情，这些有特殊

开许的。但是除此之外轮回的新闻，增长贪嗔痴、增长杂念的，严重散乱的资讯，我想每个人对自己有最大的责任，尤其作为一个佛教徒，真正要闻思修佛法，做自利利他功德的话，这些是必定要放下、遮止的，所以，种种的过患我以比较啰嗦的方式，没有什么次第性的下面逐渐讲。

我们需要知道，使用手机对一个初学者来讲完全和所修的法相违，所以我就讲一下这个问题。

使用手机和所修的法相违

从我们修暇满开始一直到修甚深的法门，使用手机都是修法的严重违缘。比如，你一边修暇满，一边违背暇满的教言，修暇满是要在心中努力生起珍惜人生的心，我们相续当中很长时间习惯了随意浪费时间、随意浪费生命，遇到佛法才有改正的机会和方法。

举例来说：你在座中修法，上座的时候心里缘着暇满难得的体相、差别、数目观修，但手机铃声一响，你的心自自然然就专注在手机上，心里马上就会想，是谁给我打的电话呢？是不是有什么急事呢……尽管你人还在座位上，其实心早就已经专注在你所需要处理的琐事上，甚至后面频频看表，希望马上修完这一座，或者干脆下座接电话、发短信。大家都有自证，都自明自知，想一想，这样的修行是不是装模作样呢！想一想，这是不是手机给我们带来的障碍呢？过去的修行人都没有用手机，不是照样可以成就吗？如果我们不用手机，是不是减少了许多不必要的麻烦、减省了许多时间？其实我们用手机的时候，我们的心里很清楚，真正用在佛法上有多少？用在利益众生上有多少？对自已改变心相续起了多少作用？我们修法的习气是很浅薄的，但用手机的习气却很

深厚，连最初步的暇满都修不成功，想修出一个成就来，那可真是天方夜谭。所以必须要知道，当今时代，对没有智慧、没有正知正念的初学者来讲，毁坏我们现前修行的最大障碍就是手机。

而且还需要知道，连暇满都修不出来，那出离心就更不用提了。为什么呢？因为出离心就是看破三界，连天宫那样的妙欲受用都觉得毫无意思，连大梵天王、帝释天王的王位送上门都没有兴趣，何况是一个小小的手机呢？

我们需要知道，手机是散乱的源头，对我们修行没成就的人来说，手机只是一个增长恶趣业的因缘，为什么我们还像宝贝一样紧握不放呢？这不是完全违背自己的修行吗？而且使用手机会是自己持戒的极大违缘。所谓持戒，说白了就是要守护好自己的身口意，不让犯戒的罪垢污染自己的心相续。但是一个人用了手机，在短短时间里就会增上烦恼、

造很多很多罪业。有不少因为用手机互相联系而毁坏戒律的例子。这些事情都值得引起我们重视。一方面受戒的目的是为了约束身心不让身口意造恶业，另一方面又使用手机染污自己的身口意，这是有意摧毁自己的戒律。

戒律就像如意宝一样，是我们最庄严的美饰，是无价的珍宝，是生生世世安乐的源泉。如果拥有一颗宝珠，我们是什么样的心态呢？是不是时时保护它、生怕被人偷掉或者被灰尘染污呢？谁会故意失坏如意宝珠呢？谁愿意让清净的宝珠变得污秽不堪呢？同样的道理，我们的戒律就是如意宝珠，我们不应该让它受到染污，用手机打电话，用手机上网、用手机听流行歌曲、看影片、看不清净的图片、甚至聊天，谈很多迷乱的世间话题，说一些贪嗔的语言，这些都是增长贪嗔痴烦恼的，而且直接失坏戒律的因缘。在一般人的手里，手机

根本没有成为利益众生以及增上修行的工具，反而成了让烦恼和不清净业成倍增长的工具。

大家都知道，现在全世界上的人上网的用途 80％都用在光顾色情内容上，大片的病毒腐蚀了人们的心灵。贪嗔痴本来就是人内心深处的三毒，而网上的迷乱信息恰恰是强烈滋生三毒的土壤，所以网络是最容易毁坏心相续的高危地带。

我们现在的心是干干净净的，这是一个人最宝贵、最值得庆幸的地方，但也要知道自己是个轮回的凡夫、业障深重的一个众生，什么样的烦恼种子都有，一旦遇到这些像魔王一样的文字、声音和图片，那就可能彻底断送自己的慧命。

决堤的洪水

有人会想：用个手机没那么严重吧！你的说法是不是杞人忧天呢？

这是你没有好好观察业力增长广大的规律。尤其现在这个时代，科技每到一个新的阶段，在短短时间内，就会造成社会人心的巨大裂变。它有很快速的连锁反应、恶性循环和大面积的传染效应。

举个明显的例子来说，中国到了七十年代后期才开始出现电视，不到十年，电视已经普及到家家户户。开始的时候，大家都认为家里有一台电视给生活增添了很多乐趣。电视里有很多精彩节目，一打开电视就知道世界各地的情况，那时候，在人们眼里电视是人类的一项杰作，把它当宝贝一样看待。

我想当时如果有人说电视是魔王，肯定会遭到人们的一致反对。不是看成是疯子的语言，就是认为这个人是死脑筋，思想落后，一点不知道紧跟时代。

后来电视的发展非常快，而且信息量高速增长，从一个频道增到三、四十

个频道，从两三种节目增长到成百上千种。经过几个月的串习之后，人就乖乖地成为电视的俘虏，每天晚上都是守在电视机前，它让你笑，你就笑；它让你哭，你就哭；它让你愤怒，你就愤怒；它让你唱，你就唱；它让你贪，你就会贪。可怜的人，就这样被一种虚幻的假像所摆布，丧失了自己独立思考的能力，丧失了一颗纯洁无染的心。而且，发展到不看电视就无法过日子的地步，多少人一生大量的时间都是在电视机旁边度过的。人一生的时间是那么宝贵，本来可以做很多对人类有意义、或者弘法利生等等的事业，一有了电视，就让人的心散乱成性，我们知道，事业来自精神，而电视就是一个食精气鬼，它会让人的心志发生很大改变。有的时候真的难以想象，一种物质的魔力有这样大的力量。

在电视进入家庭之前，人还有自己正常的生活，还有时间进行独立的思考，

包括家人、朋友在一起相处的机会多，人和人之间有交流、有人情，总之生活有一种淳朴、安静的氛围，人本性里的东西很直接地流露。但是电视看多了、看久了，人的淳朴、善良等等就会逐渐消失，在很多人身上都出现了明显的电视中毒症状。比如，人变得只愿意看电视，而不习惯也不愿意和人交往了，人和人之间的情感交流越来越少了，电视在指导人的思想、行为，而包括父母亲、老师的话根本不起作用。各类小丑都在电视上散布贪嗔痴的言论，公开显示人性丑陋的一面。人跟着电视很快就学会了虚伪、学会了欺骗、学会了放纵烦恼，各种奇奇怪怪的行为、各种奢糜的生活方式，各种暴力、色情的节目，不断毒化人心。造成人情冷漠、人心邪恶，社会风气、道德水准迅速滑坡。

数以亿计的人最后都在电视前迷乱了、沦落了，丧失人类最可贵的本有天

真、良知和智慧的功德。

不知大家观察过没有，对电视上瘾的人，总是呆呆地坐在电视机前，你问他：为什么你不管节目是好是坏，天天都要看呢？他会说：这就跟吸烟、喝酒、看报纸一样，我已经养成习惯了，我离不开电视了。他的答案就是这样的。所以一个好好的人就会完全被电视控制、愚弄，被虚幻的光影埋没、毒害了。所以才十来年，回头再看，末法时代的业力太重了，一个小小的电视已经把全世界的人都一网打尽，几十亿的人都已经迷进去了，这种共业一旦形成潮流，就成了无法收拾的局面。

从上面的例子我们完全可以看到，业增长广大的现象。所有有智慧的人都应该懂得防微杜渐的道理。在一种不良因素刚刚露出苗头的时候，就要迅速切断。不然等它发展成气候，就无法控制了。这就像一点毒素侵入体内，如果不

能迅速遏制，那么很快就会漫布全身，把人毒死。

目前人类已经进入了网络时代，它的染污信息量、影响面和对人的危害程度，已经远远超过了电视。我们应该观察到，这是我们这个时代最可怕的染污源，这是一个能让相续毁灭的最高危地带。如果按这股趋势发展下去，最终人类会断送在网络上。所以处在这种形势下，每个人都要好好思考一番。

用手机、上网是初学者修行的大障碍

比如，我们在学过一段法义之后，特别重要的是自己下来时要反反复复地思维，把听到的法义融会贯通，真正消化在自己心里。

那么思维就需要有安静的环境，在没有人的寂静地方，远离人、事的干扰，才能静下心来心缘在法义上，从方方面面作详审地观察。尤其是那些甚深的法、

微妙的法，这样殊胜、微细的内容，对心态的要求更高。如果心力不集中，连在心里忆念一下都不可能，不用说深入展开，更不用说集中思维的火力突破难关。所以说大概略略的讲一点，听一点，说一点，这些法义好像没有什么大障碍、不能趣入的感觉，但是讲的法深一点、微细一点，那么这些内容必须要心力集中，不是散散乱乱的状态当中能够深入，能够通达的。

如果我们使用手机，或者在家里安电话，和外界有很多联系，那在思维的期间，来一个电话就会把思维的法彻底打断。等到通完电话，反观一下自己的心就知道，心识早已移动了成百上千次，再拉回来需要作很长时间的加行，才能安下心来继续思维。如果在一个下午当中，连续来过四、五个电话，那整个下午已经七折八扣，什么思维也作不到。假使在谈话时动了烦恼，那么有可能一

整天都处在不寂静的心态当中，久久不能平静下来。

但是很多人还意识不到说话和心态有极密切的关系。口一动，心就在动。只要口没缘在法上，语言就不寂静。语言不寂静，心就不寂静。不需要多久就会让心态发生很大的改变。比如，有时我们念诵、修法，作得很精勤的时候，心会出现安祥的状态。但是一打电话，说了世间的杂语，这些觉受很快就会消失。所以大家要记住“话说多了心就会散”。《长阿含经》中说：“出家修道，诸所应行，凡有二业，一曰贤圣讲法，二曰贤圣默然。”佛陀也告诉弟子，修道人在语业方面，要么讲经说法，要么默然用功。但是有了手机确确实实是增长绮语的因缘。这个地方，大家一定要观察清楚。手机是什么呢？手机就是提供你随心所欲说绮语的造业工具。如果我们不用手机、不在家里安座机，只是有重

要事情的时候才使用公用电话，这就是很好的保护心相续的做法。因为这样就约束了我们的心，无形之中控制了绮语和由语言滋生的黑业。

相反来讲，一般有了手机、有了座机，就给绮语大开了方便之门。我们知道，造业的工具是形成业力的重要因素。比如，杀生习气重的人，禁止他带枪、用枪，就是切断他造杀业的途径，如果放任他带枪，他一摸到枪，就想去打猎，就是这样一个道理。用手机也是这样，自从手机普及之后，人们随身带着手机形影不离，上车时打手机，下车时打手机，排队时也打手机，甚至上厕所时也打手机。手机造成的结果就是口业加倍地增长，甚至人失去了自控的能力，散乱心非常严重。所以，如果在一个清净道场开许僧众使用手机、家里安座机，打成习惯了，手机肯定是天天放在包里、塞在身上，一出经堂的门就拿出手机这

是肯定的，一拿出手机来就边走边打，打惯了，就成了外表上是个出家人的形象，里面是在家人的相续，这就彻底失坏了出家的意义。

有人谈到打电话对他修行造成的影响。他说：有一天，我正缘着一段法义，思维轮回的过患。一想到自己无始以来沉沦在生死苦海当中，内心变得沉重，很悲哀。这时来了一个电话，我说了一些世间话语。我放下电话再反观自己的心，悲哀的心情早已离我而去，乐执的颠倒又重新覆盖了我的心，以后我没有生起过那样的善心状态。

这个例子提醒我们，对初学者来讲，最好不要和世间的杂染因缘接触。大家要观察这其中的道理，这里很重要的一条，就是心和心之间，有相互的作用。对方的语言可以直接影响自己的心态。我们和世间人接触多了，他说的、想的多数是和修行无关的内容，而自己是个

初学者，相续里的世间习气很重，所以一谈起来，大多数变成增长贪嗔痴的世间语言。

比如说，你在修出离心、观轮回是苦，再再地观修所缘境，心态就会开始向厌离的方面转变。但是如果在刚出现微弱的变化时，又打电话谈论轮回享乐的事，就成了毁坏修法、让觉受消失的因缘。我们谈世间的话题时，兴趣勃勃，贪执心现行得很强，不知不觉当中修法所出现的那点火星就会被颠倒分别的大风吹灭了。或者，我们经过几天地持咒专修，心态上出现一点清净的状态，一打电话和家里人联系，动了感情，马上情绪就变得杂乱。或者，我们在和可爱的对境通电话时，容易动贪心；在和不可爱的对境通电话时，容易动嗔心。而且，随着交谈世间法，会生起各种各样的不清净心态。

我们持咒、念佛需要护好口、护好

心，不然就没有多大的效果。很多人有这样的经验，在通电话时动了贪嗔，或者散乱、放逸，随后在几个小时甚至几天当中，这些烦恼的心所一直起作用，结果数量上看起来念了不少，其实要找两三句念得清净的也没有。连打电话都是这样，何况在网上散乱呢？一个人在网上散乱，只见到他相续里的染污念头起伏不断，下了网就会发现身心已经受了很大的染污，这样还没修到一点佛法的东西，已经亏了一大半，到哪一天才能真实得到佛法的受用呢？非常非常困难啊。

总之，我们要知道，打电话最容易受感染，对方是什么样的心态，谈的是什么话题，心一和它同步，就开始被转了。我们也要知道，现在真实修行的人不算多了。即使是佛教徒一般口里也不会去谈佛法，不会去说苦、空、无常、无我等等，多半愿意谈世间的杂话，所

以打电话只会障碍修法。

下面做一个小结:

我们首先要知道什么叫做修，然后才明白在实修时用手机是背道而驰的颠倒行为。什么是修呢？就是要让心持续安住在善所缘上，绵密地护持，不让它间断，这个就是真正的修。如果我们相续当中没有颠倒心，那也用不着修行。修行就是要把颠倒的心转成不颠倒，这要用很大的功夫才能真正奏效。这个颠倒心是指我们是不自在的，我们是随着自己的心转动，而心又是跟着烦恼等的障碍发起罪恶，修就是要让心随自己自在，能按自己所想那样，安住在善所缘当中。

现在看清楚这个所缘，这里有两方面，一种是修法的善所缘，一种是违背修法的恶所缘。如果我们能把所缘境换成所修的善所缘，久而久之，就可以改变原来的心理习惯，这样才能生起修量。

为了达到这一点，就要在安静的环境里，不受外缘干扰，持续地串习。就是下座的时候，在行住坐卧四种威仪当中心里也要尽量缘着所修的内容。为什么要这样做呢？打个比方，一壶水要烧到一百度才能开，如果中间烧烧停停，刚有点热又冷却，这样烧到哪一年才能烧开呢？同样的道理，如果用手机和外界联系，心一换所缘境，所修的那一点，很快就会消失。

由于这样的原因，修行人安住寂静处、不用手机、不安座机、不上网是决定修行成功的极为关键因素。佛在《正法念处经》当中说："精勤修行，则得见谛，是故应当旷野寂静，一心正念，离于一切多语言说，一切亲旧知识，来去相见。"（佛说，精进勤奋地修行就能见到真谛。所以应当在空旷寂静的地方，其它世间的想法完全放下来，只是一心正念，远离一切多语多言，也远离一切亲友、过去曾经认识的人，又

远离一切交际应酬，互相串门、闲聊等等。）佛在《阿含经》当中也说："乃至成就三明，灭除暗冥，得大智明，皆由精勤修习，乐静独居，专念不休之所致也。"（乃至成就照见过去、现在、未来诸法的三种明，灭除无明愚暗，得到大智慧光明，都是精勤修习，欢喜寂静独处，专心致志、持续不间断而造成的。）佛又在《遗教经》上说："心者制之一处，无事不办。"（能把心专注地投入在一个地方，没有事情成办不了的。）

3 G时代的来临

3G，中文涵义是指第三代数字通信。在 1995 年问世的第一代模拟手机（1G）只能进行语音通话，在 1997 年出现的第二代数字手机（2G）增加接收数据的功能，比如浏览网页或接受电子邮件；第三代（3G）与前两代的主要区别是在传输数据速度上的提升，它能够在全球范围内更好地实现无缝漫游，并能流畅

地处理图像、音乐、视频流等多种媒体形式，提供包括网页浏览、电话会议、电子商务等多种信息服务。

3G手机什么时候开通呢？根据官方消息，明年会覆盖各个省会城市（说明年，大家都知道，再过十几天就到了明年，所以很快就到了）。2010 年会在全国全面铺开。

第三代手机产生之后，可以直接在手机上收看电视、电影、音乐节目，无论在室内还是室外，步行还是行车，都能高速上网，速度保守估计能达到现在电脑宽带上网速度的 2 到 4 倍。（所以，上网速度远远超过现在的电脑宽带。）

我们知道，在 1995 年出现的第一代模拟手机，只能进行语言通话，而 1997 年出现的第二代数字手机，增加了接收电子邮件和浏览网页等功能，但是不能流畅地处理图像、音乐、视频等等。到了第三代手机，大家不能把它理解成只

是一种通话的工具，事实上，这是一种功能高级、速度极快的多媒体手机。手机原来只是一台移动电话，或者接收电子邮件、网页的工具，现在发展到第三代，已经全面升级为既是一台微型电脑，又是一台微型电视机、一台音乐播放器、一台网络浏览器等等。

从这个意义上说，如果给僧俗二众开许用手机，那就等于放任大家随时随地看电视、看大片、上网浏览、打游戏、听音乐、聊天等等。这样，3G手机的信息病毒会像洪水决堤一样，涌入修行人的内心深处。在网络信息大量的、高速度的熏染下，要不了多久，很多凡夫众生的心相续就会染污得不成样子。

这种染污信息的侵入速度非常惊人。比如说，一个人生活在我们这个山沟里，和外界不联系，平常看到的只有高山、白云、经堂和几个相识的人，生活非常单纯。在他一生当中生起的染污

念头总共加起来，也比不上一天上网生起的染污念头多。

再从摧毁善根的角度来说，使用3G手机非法上网，短时间内就能摧毁多劫修行积累的善根。我们学习的佛经论典，常常会说“嗔心和邪见是破坏善根的极大力量”，现在应该看到网络的负面影响，因为网上有大量的引发贪、嗔、痴、邪见的精神病毒，人在上网期间，没有以正知正念把握住自己的内心，有多少个刹那生起了贪嗔、邪见，或者生起了散乱心、嫉妒心、竞争心、诽谤心等烦恼，那就播下了那么多的恶趣种子；而且当时引发的烦恼有多强烈，烦恼持续的时间有多长久，将来堕在三恶趣里面所受的苦难就有多深重和漫长。

佛告诉我们要把引生贪心的对境看成是毒蛇一样、看成是魔鬼一样，就是因为接触这种对境引生烦恼，会毁坏心相续，断送修行人的法身慧命。现在大

家想想看，上了网络，一不小心，会引发多少烦恼、引起多少不清净的念头？算算它的数量、种类、强度和后果，我想相信因果的人都会知道这是非常危险的对境，就像吃人的魔王一样。

我们学过戒律的人都知道，在戒律当中要求出家人到城市时要远离王宫、妓院、屠宰场、赌场等地方，这是什么原因呢？因为一到这些地方很容易导致犯戒、破戒，就像一个病人必须要远离促发疾病的因素——过冷、过热、食物不当等等。现在我们再观察这个网络上的情况，在网络上充满了引发你堕落的陷阱，只要在手机上按几下，就可以进入网上的“妓院”、“赌场”、“是非场”、“言论攻击场”、“绮语场”等等，在网上意识迷乱的程度，比一个人在大城市里要严重很多倍，所以手里有手机确实是危机四伏，这就像腰包里装了一个等待引爆的炸弹一样。

有人说：网络上虽然有很多染污的信息，但也有像佛教网站那样清净的信息，只要把握住自己，上网就成了一种有意义、有功德的事情。

很多人也有同样的看法。我想每个人应该反问自己有多大的自控能力。比如你到了一家大型新华书店，里面书山书海，佛教书籍只占极少数，你进了书店，是规规矩矩只看佛教书，还是控制不住自己，什么书都要翻一翻呢？或者，里面摆了各种挂历，既有佛教挂历，也有很多明星的挂历，你心里一点不沾染吗？或者到了一个城市，除了佛教寺院之外，有各种世间的商场、饮食店、公园、娱乐场所等等，你是很老实地只在寺院的范围里活动吗？从理论上讲似乎很容易做到，但实际上，人一到了那个环境里，十有八九内心是控制不住的。

这个问题，我讲一个佛教徒的心里话就知道。

这位道友这样说：我虽然学佛多年，但是一上网还是觉得那些世间的内容诱惑力大，总想去新闻网页看看，最近哪个国家元首说了些什么，哪个明星出了什么新闻……一上去之后，半天都下不来，忍不住还想看看那些美女图片。像国内外的大型网站，都是用美女照吸引上网者的眼球，而且在网站的首页就出现一些不清净的内容。

大家要知道，现在网站的经营理念就是眼球经济，也就是注意力经济。他的想法就是最大程度地把人吸引到他的网站里面来，这样他就有利可图。怎么达到吸引人的目的呢？最直接、最有效的方法就是迎合人的欲望，所以它就专门要用美女和暴力的内容来吸引人，就像钓鱼一样，在鱼钩上挂上诱饵，鱼就上钩了。一般的凡夫有烦恼的种子、有非理作意（如理作意基本上等于零或者非常微弱）；网上出现一些随顺生起烦恼的图片、

内容、声音、节目，和凡夫的烦恼种子、非理作意一和合，马上就上钩，几乎没有一个能逃得掉的。所以，必须要提起正知正念，特别要小心。

这以上我们就知道了 3G 时代的情况，而且对一个修行人来讲，在这些方面确实提前就需要注意。以前背诵经论很用功，闻思修有兴趣，对上师三宝有信心，和道友也能相互提携，或者修慈悲心等等，很多方面非常不错，但是一旦非法方式上网、打电话、追求一些名闻利养，自己就把自己彻底毁了。过几年以后，脑子里或者心相续当中的东西一想的时候，自己都想“为什么会导致这个结局呢？”到那个时候后悔也莫及，不如现在就注意。

我们一些道友给我说“你管不下去吧，现在是全球通了。”我就说“不是全球通了，对你来讲，是三恶趣通，尤其是地狱已经通了。”不注意的话，地狱的

因素就在你手里，就在你眼前，就在你头脑里，你心相续当中就种下了入地狱最根本的因。所以，特别需要小心，特别需要提起正知正念。

网络成瘾问题

中科院心理研究所在全国13所高校的最新调查显示，大学生网络成瘾问题日趋严峻，中断学业的（包括退学、休学等）大学生 80％都是因为网络成瘾，他们对于网络的依赖比高中生还要厉害。

另一项调查显示，全国青少年网瘾比例 13.2％，其中，云南网瘾严重程度最高，比例高达 27.9％，北京排名第二为23.5％。

想一下，全国这么多人，网终成瘾的问题观察下是这样的结论。所以，我们作为初学者，闻思修不够，福报也有限，要靠自力了脱生死，力量是非常有限的。在这个时候再去接触这些东西的

话，那确实一辈子当中造不可思议、无量无边的罪业。在那个时候再发愿“下辈子不要成这样的人了”，“这样下去，下辈子还不如成一个旁生”，旁生不会用网络造业。从因果的学处上面来观察的时候，确实存在很多这样的情况。

网瘾的三个特征

1、总是想着去上网。

2、每当互联网的线路被掐断或者由于其他原因不能上网时，会感到不安、情绪低落或无所适从。

3、觉得在网上比在现实生活中更快乐或者更能实现自我。

如果自己的相续当中已经有这样的状况的话，我估计你回家都不踏实，天天都想跑到工作室，或者天天想在网吧里面度日子，这样会出大问题。所以，首先要了解这些，必须要看到危险性所在。这些问题确实要注意，否则你一旦

进入那样的状态，网络成瘾，那就非常可怜了。我们举几个例子来讲就会明白。

事例：

网瘾少年离奇跳楼

天津有个 13 岁的男孩张潇艺，去年 12 月 27 号，在到网吧上网 36 小时（也就是一天一夜，再加上一个大白天的时间）后，站在一栋 24 层高楼顶上，双臂平伸，双脚交叉成飞天的姿势，纵身跃起，朝着东南方向的大海“飞”去，他要去追寻网络游戏《魔兽争霸》中的那些英雄朋友。

张潇艺死后，留下了 8 万字的网游笔记。从他写的笔记中能看到，他已经分不清楚什么是现实，什么是虚幻了，甚至跳楼也和游戏笔记中的情节惊人地相似。

有关人士评论说：中国的网游产业存在严重的产业道德问题。沉溺网游并

不完全是由于个人意志力薄弱，而和网游产业的销售模式直接相关。网游产业的经营之道，是一种制造沉溺机制，以沉溺心理作为经营动力的模式。在利润的驱动下，网络游戏产业界从游戏的设计与运营，到相关产业链条上都迎合了玩家的沉溺心理，比如内容上以暴力吸引青少年，推销时采取美女代言人或者美女玩家的方式吸引眼球。

广州某个中学有位秦老师，今年 7 月，因为玩游戏被学校开除了。记者见到他时，他正在家里玩游戏，60 多岁的老母亲在一旁唉声叹气。

秦老师向记者介绍了自己的经历：有一次，他下载了一个“四国在战”的棋类游戏，一玩就上了瘾，常常整晚整晚地泡在网上，杀得天昏地暗，以至于好几次都把上课的事忘了！

被开除之后，他这几个月也没有去找工作，他说：“要过足游戏瘾，然后就

戒掉，再找一份工作好好干。”

记者问他还要多久才能过足瘾，他想了想说：“不知道。”过后，他叹了口气：“我是完全没有办法控制自己，真的想永远活在网络里。”

凡是痴迷网络的人，就好像吃了鸦片一样，每天都必须有固定的时间在网上度过，否则就会寝食不安，心神不定。由于过分地迷恋和依赖网络，他们往往变得孤独而不合群，不想寻找职业，个人财政濒临破产，有这些危险性。比如，那个地方有很危险的悬崖，你说“我要去跳跳悬崖，再看看有没有危险性”，这是愚人的行为，有智慧的人首先观察，如果有危险就不去了，不去跳悬崖了。同样的道理，首先必须要了解这些，不然的话，现在年轻人的脑子里真正得到上师三宝加持的机会很少，好像天天魔在作加持一样，这是很危险的。所以，这个脑子状态是非常不好的，确实容易

成为网络成瘾症的身份。

所谓网络成瘾症，以我们佛法的眼光来讲，这就是人类的贪欲在网络环境里快速现行、快速膨胀，当烦恼的强度超过一定限度时，就像弹簧拉得过开，再也收不回来一样。

网络毒害人的一个因素是它能让人无限地放纵欲望，这种没有限制地让烦恼现行，可以让人完全偏离轨道，最终把人缠死在网上。所谓的魔，就是能害法身慧命者，其中一种最毒的手段，就是把你的贪欲挑起来，让它一直不停地现行、不停地增长，这就是从内心这个最根本的层面毁坏人类。一般我们能理解肉体方面的残害，比如让一个人在烈日下不停地往前奔跑，一直到累死为止。这样的事，谁见了都觉得残忍。对于内心世界的事，我们没有很好地观察，其实后者远远超过前者的危害，为什么呢？因为它让你的烦恼不断地现行，最

终不只是毁灭一世的人身，而且以猛利、炽盛的烦恼会在无数劫当中沦落三恶趣。

比如二十年前，一个县城里面只有几家电影院，每天只演一场，而且三天换一个片子。虽然很多人爱讲电影，这个贪爱也是烦恼，但是因为选择的范围小，生贪的次数只有几次，所以还不会严重障碍正常的生活工作，不会对人造成毁灭性的打击。

但是网络上，单单是电影这一项，影片的数量超过了上万部，品种繁多、应有尽有，什么国产片、外国片、喜剧片、爱情片、武打片……你想看什么都能满足你的欲望。这样就可以从早到晚没日没夜尽情地看，一个欲界的烦恼众生正知正念那么微弱，一旦进入这个高危地带之后，就会像饿虎扑食一样，让贪欲无节制地膨胀。这真是一种悲哀、残忍的事。好像魔王这样在说：你不是

有贪欲吗？我让你贪，一直让你贪到消尽福德和智慧为止。本来连动一念烦恼都是损阴德、消福报、伤身体的事，何况是千千万万次地起心动念，到没有力量起心动念的时候，一个人也差不多就要被扔到三恶趣的万丈深渊里去了。这其实比把一个人五马分尸还残酷，它能分解你的内心。一旦内心被分裂之后，会在千千万万劫当中得不到暇满人身。

16 岁少年患严重网络成瘾综合症，自甘沦陷网游

有一位林先生对记者讲到他的孩子上网成瘾的事情，他说："已经有两年了，我们骂过也打过，退了学去看医生、吃药，可他这个病一点起色都没有。现在，他一上网就没日没夜，没人关心就不吃不喝，一旦离开网络就精神萎靡、脾气暴躁，还伴有一些强迫症的症状。"林先生告诉记者，16 岁的儿子浩浩（化名）肯

定是得了“网络成瘾综合症”，两年来家人遍寻药方，却没有任何结果。

对于父母的着急，浩浩却表现出了另一种态度。他认为自己并没有上网成瘾，是父母无法满足他的需求，导致他无所事事，最终只能上网消遣。他的症状是除了睡觉就是玩电脑。

林先生家住中山公园附近的一个新建小区。浩浩母亲把记者领进浩浩的卧室，记者吃了一惊：雪白的墙壁被锐器刮得斑斑驳驳，锐器被强大的外力深深地按到墙壁中，刻下了很多像文字那样的图形；母亲揭开床板上包裹的花布，在床板上，整个人造革的外表被划开，半块人造革不知去向，留下了黄色的海绵内胆。在母亲的指点下，记者在其它的角落内也看到了类似的破坏痕迹。母亲告诉记者，这是当时为了帮浩浩戒断网瘾时，浩浩大发脾气时留下的。

随后，记者又来到浩浩的书房，电

脑里正运行着一个飞行战争的游戏。在电脑椅上，记者发现了一条黄色的被褥，母亲告诉记者:“为了节省下穿衣的时间来上网，他平时都是打赤膊睡觉，醒来就裹上被子后，直接坐到了电脑前。”

林先生谈起儿子成瘾的过程，他一张嘴就先叹气:“初中在学校住读的时候，他翻墙上网吧，为了让他回到家中，我们在家里安了宽带。刚开始时，他一天最多玩 10 个小时，可是现在只要还能保持清醒，他就一定要坐在电脑前，一上就起码一天一夜。”

由于孩子没日没夜地上网，林先生夫妇俩每天都要将茶水、饭菜端到孩子的书桌前，否则孩子就能一天一夜滴水不沾、粒米不进。母亲说，一旦离开了电脑，浩浩就会无意识地嘴里念念有词，如果这时和他讲什么话，他都置若罔闻，直到半个小时念完后，他突然抬起头询问:“你刚刚问了什么。”

在互联网普及的中国，网络不仅成为大学生学习和娱乐不可或缺的工具，还带来越来越多的“网络瘾君子”。比如，合肥工业大学有个徐小辉，白天在宿舍睡觉，晚上去网吧上网；饭可以不吃，但网不能不上；一天不玩就心里痒，像丢了魂似的。

徐小辉在虚拟的世界里过五关斩六将，获得快慰和满足；但在现实的世界中成绩却一路下滑，到上学期末，已经有 7 门功课“红灯高悬”，拖欠学分高达 21 分，差四分，就要降级。

他说：“玩多了也会自责，觉得对不起父母。因为家里是农村的，为了我上学还借了两万多元债务。可是越是自责越想逃避，越愿意躲到网络的虚拟世界中，忘记烦心的事情。”徐小辉觉得网络就像精神鸦片，一旦上瘾想戒除非常困难。

我们想一下，一般的凡夫初学者，自己也非常了解自己的身份，是圣者还是凡夫，凡夫当中是大乘资粮道的菩萨还是加行道的菩萨，或者是一地菩萨或者是八地菩萨，或者是马上成佛的一个修行人，或者是真正一个高僧大德再来娑婆世界度化众生，显现很多游戏来利益众生，是哪样的？自己知道哪一种都不是。所以肯定不能做这些，一旦心相续当中有了网络成瘾的过失，这辈子要做一个不错的修行人是非常困难的。

痴迷网游比吸毒还危险，网吧被戏称为大烟馆

世界上，互联网普及率最高的是韩国，在韩国，家庭宽带接入的比例是四分之三，远远高出美国三分之一的比例。然而也正是因为如此，韩国人为世界描绘出了一副可怕的未来景象。

美国有一篇文章报道说，有个韩国

人李成涉，28 岁，戴着眼镜，身体瘦弱，白天他是一个普通的锅炉维修工，到了晚上，他脱下制服，直接就走进网吧，一玩就是整个通宵。

李成涉玩游戏达到废寝忘食的地步，最后被老板解雇了。此后不久的一天，他在网络游戏《魔兽世界》里“游弋”了 50 个小时，然后他一头栽倒在地，几个小时后，李成涉死了。

我们思考：是什么造成了网络成瘾，为什么自己无法自拔，家长、老师的劝告也起不到任何作用？目前也有很多心理专家在研究这个问题，但是总觉得他们的分析没有击中要害。有的认为有害，也有很多人持两面的观点，认为在合理的限度内玩游戏，有益于身心健康。各种各样的观点，让人很难产生决定性的认识。

其实，只有佛法才能让人洞察真相。我们学《广论》时，曾经很多次强调过

“信、欲、勤、安”，前前是因、后后是果，那是一条把人心转入贤善的正路。现在从反面看，欲是邪的欲，勤是邪的精进，同样是一对因果关系。

目前我自己的看法，网络上的电子游戏或者其它节目，让人的内心得到一种快意和满足，要注意：就是在这个时候，越享受越增上贪欲，这个贪欲一直往上增强，可以导致成天成夜不下网。造成这种现象的原因，就是贪心所或者欲心所。

在现实生活当中，对一个普通凡夫来说，没有那么充分的条件让他的欲望充分膨胀。但是现在的网络可以做到这一点。本来我们凡夫心里的贪欲心所是不会随意发展的，但当这种贪欲一过量，人就会被毁灭，而网络上的东西，尤其是游戏，可以强烈、持续地刺激欲望，在贪欲的力量增长到一定程度时，就会到无法扭转的地步。

所以，我们需要观察，尤其作为一个出家人，做一个修解脱道的人，在菩提道路上一切都要顺利才好，不能在菩提道路上出现种种违缘，种种障碍，不能出现这些增长烦恼的因素。我们脑子正常的时候，在安静处的时候，在闻思修佛法的时候，在跟上师和道友一起修解脱道的时候，在这个时候不注意、不刹车、不停止、不控制，或者再不提起正知正念，那确实非常危险。比如，我们这里的一个年轻人，如果离开这个道场到汉地的城市里，我估计过个一两年以后，就差不多跟没有熏习过佛法的世间凡夫人一样了。所以，还是现在就注意，现在就提起正知正念，尽量以佛法来调伏心相续的烦恼，这是最关键、最重要、最要下功夫的地方。

这个网络的毒品太多了，尤其是电子游戏，它的表现有这样几个方面，就是正投入游戏的时候，超过了自身的理

智，可以不吃不睡一直到身心无力支持的时候才下网。但是一旦有了一点精力，以欲心所的驱使，人会迫不及待地又钻进去。哪一天不上网，心里就会感到无所适从，坐立不安，所以和吸毒上瘾性质一样。到这时候，欲的力量可以覆盖住良心，压制住一切善心，比如理智、惭愧、责任感、正知正念、精进等等都会埋没。古人说“玩物丧志”就是这个道理。而且这个欲的力量完全胜过外界劝导的力量，所以家长再说什么、再说多少也没有用了。

讲到这里，大家应该有所觉悟了，千万要记住，不要去沾染这些东西，不然的话，“一失足成千古恨”，这是我们这一生当中最需要警惕的地方。同时我们要把这个道理讲给别人听，教诫别人不要在网络当中堕落，这样对自他都有利益。

今天继续讲上网和使用手机的种种

危害和过患。首先讲世间的很多心理学专家和专家医生观察，常常上网和常常使用手机容易使身心多病；然后再讲，我们作为一个佛教徒，从修行上来讲，不仅是凡夫众生，而且是末法时代刚强难化的众生，又是欲界的众生，又是初学者，心相续还没有成熟，在这个阶段，常常上网，常常使用手机等，会带来种种修行的障碍。

首先我们讲第一层，这是根据很多专家经过研究后所下的真实结论以及很多真实的事例而讲的。

互联网狂躁症

一位家长反映他读大学的儿子行为很不正常，动不动就发脾气，有几次还摔东西，问他有什么不舒服，他说就是觉得很烦。

这位家长反映，儿子最喜欢的就是上网，一有空就坐在电脑前，不知道为

什么上了网之后，就变得脾气很狂躁。这就是典型的“互联网狂躁症”。这种病的起因有很多方面，比如，一种是在访问网站时遇到网络阻塞，另一种就是没有网址，搜寻信息时浪费了很多时间等，造成情绪狂躁。另外，近期的一项抽样调查表明，三分之一的人承认上网后感到烦躁和恼火。另一项调查表明，上网的人经常会因为电脑或者网络出现问题而导致暴力行为，比如摔坏键盘和鼠标，损坏显示器等等。由于情绪高度紧张，长此以往，人们极容易失去自信心和自我放松的能力，内分泌也会失去平衡，严重的会导致精神抑郁症和心脏病。所以，常常上网和使用手机有很大的危害性。

长时间使用电脑上网等的危害

电脑对人体的危害主要有以下几种：

辐射症状：电脑性皮炎、计算机皮

肤血液病、坏血病、血小板减少、电脑辐射诱发细胞癌变、生育能力下降。

电脑眼病：视力模糊；视力下降；眼睛干涩疼痛。

电脑躁狂症：心情烦躁；精神紧张焦躁不安；诱发癫痫。

颈肩综合症：颈部、肩部酸痛；颈部转动不灵活；肩周炎、脊椎疼痛。

鼠标手：手部麻木、灼痛；影响手的精细功能。

高科技办公室病：莫名其妙的烦躁；做事无精打采；耳鸣、耳膜受损；思维迟钝；爱钻牛角尖。

疲劳综合症：四肢无力；疲劳麻木；精神萎靡。

电脑健忘症：过分依赖电脑，使脑功能减弱，健忘、思维迟钝。

胸闷头痛：电磁波、放射线刺激引起头晕头痛；呼吸不畅、胸闷。

腕管综合症：手指、手掌发麻；手

腕、前臂胀痛；腕关节肿胀无力。

电脑失协症：人际关系处理困难；难以体谅别人；经常无所适从；产生严重心理障碍。

从我们佛教修行人的角度来讲，常常无意义的上网、散乱，或者常常使用手机搞一些世间八法，一早一晚、一年四季或者日日夜夜就靠这些手机、网络来干一些事情的话，对一个凡夫、对一个初学者，尤其是对末法时期刚强难化的众生，又是欲界的凡夫众生，对他来讲用这些确确实实会出现很多的障碍。会出现什么障碍呢？我们可以次第讲。

障碍往生

《维摩诘经》当中说：心净则国土净。往生净土需要以清净的业来感召，所谓清净的业就是对往生净土有清净的信心、清净的愿望和相关的修行。但是使用手机、网络，参杂很多恶趣因缘，

造这些业有很大的负面影响，让自己的心不能和阿弥陀佛，和阿弥陀佛的心咒、名号以及净土的境界相应。

我们的内心就像一潭水一样，水清净了，月影自然现前；如果水混浊了，月影当即隐没。所以，能不能和阿弥陀佛相应，关键是心能不能清净。这也不简单，往生净土需要临终自己能做得了主，而要临终做得了主，必须病中做得了主；要在病中做得了主，必须梦中做得了主；要在梦中做得了主，必须平时做得了主。

现在，反躬自问，用手机和世间频繁的联系或者上网意识散乱，自己能做得了主吗？这些高科技的产物，才一启动就会让人心处在不宁静的状态当中。从电脑和手机辐射出来的电磁波影响到身心，时间稍微长一点，身心就会感到不自在。何况在使用时心识失去控制，起各种分别邪念，这样串习多了，内心

处在紊乱、烦躁的状态当中，很快就会在梦境中出现染污境界。出现这种境界是在发出警告，这是堕落恶趣的前相。

问问自己的心就明白：在这种状态当中对佛、对净土的信愿一点提不起来，修的时候根本不相应，怎么能往生呢？本来，娑婆世界染污的因缘特别多，退道心的因素也特别多，凡夫的烦恼也很强，加上没有力量一生成就，所以才厌离娑婆、求生净土，以往生净土来达到成佛度众生的目的。而现在是背道而驰，现在是希求世间，不求净土。现在对世间杂染的事兴趣浓厚，而往生并没有信心和愿力，两者相比，心愿的强度和时间持续的长短上，相差千万里。比如，观察自己对于世间的贪恋心和对净土的希求心，在强度上有一百比一的差距，大多数时间都是在对世间起贪执，难得有几分钟会想到阿弥陀佛和净土，从心里发起真实的信愿。这样一对比就知道，

对世间法太迷恋，是不可能往生净土的。这本来是两个方向上的事，不可能做到既贪执轮回又能往生净土。

我们看净土的书就知道，求生净土的人，就像游子流落在他乡，常常登上高楼，望断天涯，心心念念都想到要回家。跟这个比喻所讲的一样，心里就想，马上厌离娑婆世界，娑婆世界就像监狱一样，我的故乡就是阿弥陀佛的极乐世界，心心念念都想马上往生，想马上离开娑婆世界，必须要有这样的心态。又像掉在厕所里面特别着急想出来，又像在监狱里盼着释放一样。像这样厌离娑婆、欣求极乐的心，我们有没有呢？我们不能自己欺骗自己呀！念念贪著世间的人，怎么可能真切求生净土呢？在网上极度地散乱，连收自己的心都做不到，怎么能够成就清净往生净土的善业呢？以身口意染污，怎么能感得清净的莲花化身呢？怎么能感得净土的功德庄严

呢？这在缘起上不对应的。净土要由净心感，净土最低的境界，色声香味触都是清净的，处处法音宣流，念佛、念法、念僧，没有丝毫世俗染污的境界，连恶趣的名字都听不到，何况事实。而且在佛国无女人，都是大丈夫相，和无量无边的菩萨作伴侣。这样殊胜的境界，不可能从染污心当中显现。

现在，反观我们的状况，眼睛所见的、耳朵所到的、心里所想的，都是染污的声色、不清净的念头，连对这种染污出离的愿望都没有，怎么能出现庄严的净土呢？厕所里能出香气吗？污水里能现月影吗？不可能的事情。所以，相续不成熟、没有力量的凡夫众生使用手机和网络，十个有五双全都是障碍往生净土的。

障碍证悟本性

想求证本性的人应当尽量远离使用

手机和上网。为什么这样讲呢？因为这些接触多了、用久了，我们的心自然而然会陷入到各种取相当中，自己的心在纷繁的欲尘当中执取，很快执著上各种概念、各种言论。我们这时候心生染著，在里面打转，形成坚固的表层意识，就会严重障碍真心的显发。

我们可以明显地看到，贪执声色、喜欢戏论的人，常常活在妄想当中，自觉性很差很差。其实，口里正津津乐道的时候，已经是妄心在用事，是把虚妄的世间境界、世间新闻当成是真实，正当心里动念的当下，也只是一个虚妄的意识，但是他根本就不知道，这不是被自己欺骗，埋没性灵吗？

真正有智慧、能观察、能分析、有理性的人，完全可以了知这个本来就是虚假的。诸佛菩萨在大经大论当中讲，这个就是业障的显现，这个就是迷乱法，就是虚妄的，就是一个如梦如幻的法，

根本没有一丝一毫可求的东西存在。但是众生颠倒的邪念、颠倒的妄想、颠倒的邪慧太严重了，把什么都当成真实，而且跟着跑，自己还不知道彻底浪费了暇满人身宝。真正有福报、有善根尤其对佛法有基础的人，绝对不可能天天用手机上网来度日子。他会安安静静地呆在自己的家里，在佛堂里面看书，或者次第次第地观修。不可能跑到让自己散乱、反复出现乱七八糟的东西的那些地方去听课、思维法、修法，这是不可能的。现在人求别人的贪心很重，但是要靠自己下功夫、很细心地学修佛法的时候，却是非常难以做到的，学佛法只是大概大概地、略略地、粗粗地学。现在这些二十、三十岁的人，佛法学得不是特别扎实，给他讲一些轮回的新闻他就高兴。让他厌离娑婆世界，讲一些暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚的时候，他就打瞌睡。如果再去上网、

再去使用手机的话，下辈子不说往生净土，就连能否转生善趣、遇到正法、遇到真正的善知识、做一个出家人的身份，谁都不敢下结论。所以，每个人想一下，这样下去，根本没有希望证悟胜义的本性，万法一真本来清净如来藏的面目少分显露、多分显露、全部彻底显露，这些都没有希望的。因为你的心态非常糟糕、非常不清净、非常散乱、非常粗糙，怎么能出现一个清净的智慧安住证悟本来清净面目的状态呢？无因无缘不可能出现证悟本来清净本性的境界。所以，这些方面以这样具体化的方式来讲，大家都会明白的。所以需要了知，天天喜欢上网打手机会障碍证悟本性。这个问题我在这里讲一个人的经历就知道。

有个人讲他上网和用手机的经历：

“曾经有一段时间，每天下班回到单位宿舍，除了吃饭，就是坐在电脑前上网、浏览网页、聊天、在论坛发言。

每天都在网上，直至深夜，有时甚至到第二天凌晨还没下网。有时，也觉得上网没意思，但已经太习惯上网了，只要呆在房间里就不由自主地往电脑前坐了，然后按电源开关，点鼠标上网，日复一日，时间就一天天在网上荒废了。”

“用手机时间长了。每天都有很多电话打进来，或者短信发过来。或者自己给很多人打电话、发短信。有时一天当中，手机拿在手上的时间比揣在兜里的时间还要长。有时几个小时中没接到一个电话或短信，就会觉得不习惯，心里很盼望能接到什么，时不时地把手机掏出来看一看。或者主动给别人打个电话，或发个短信，心里才会安一些。总之，全天中，心始终吊在手机上。”像这样的心识状态，不用说证悟本性，连成就增上生也不可能。不用说成就增上生，连做一个健康的人也不可能。

《盘山语录》有一段这样说：修行

人最忌谈论别人的长短是非，乃至一切和自己无关的世间事，口里不可说，心里不可思，口一说、心一想，就是蒙昧了自己。如果是专门炼心，常常找自己的过失，哪里有工夫管别人家里的事，粉身碎骨，只是不动心。

障碍福德和智慧

我们在学佛之前，已经造了很多很多罪业，做了很多不干净的行为，所以心地已经受了很多染污。很多人在很多时间当中，恶业的阴影还蒙在自己的心头。所以一个人在开始学佛之后，或者到清净的道场出家修行之后，需要很努力地积累资粮、忏悔业障，只有长期坚持做，才能让自己的心相续逐渐逐渐地清净。心地清净了，才可能开发智慧，领会到甚深的法义。

现在我们不好好积资净障，却走到非理的道上贪恋红尘，喜欢和世间人来

往应酬，追逐红尘里的迷乱，这样只会让心越来越乱，越来越糊涂。不用说开发清净的智慧，恐怕只会在欲尘当中越埋越深。所以心地清净，才能开智慧。一头埋在声色里，会变成一个低等的人。

我们观察一下就知道，旁生的业障很重，它只能做一些简单的活动，比如吃喝、行走或者生育后代，除此之外，深一点的问题，它不会思维；远一点的事，它想不到；深广的道理，它领会不到。这是因为它的业障太深重，业力把心障住了，让心识变得非常迟钝。我们人也是一样，到了业障特别深重的时候，简单的问题思考不了，昨天的事记不起来，甚至刚说完就忘记了，以这样的状态只能做一点点体力劳动。

现在看，一个修行人在网上散乱惯了，心力就难以集中起来，会出现心识错乱、记忆力严重衰退的恶相，这是危险的现象，这样发展下去，怎么能开发

清净的智慧呢？绝对不可能的。这是从障碍智慧方面讲的。

福德方面，我们要体会到，我们努力地做善事、忏悔自己的罪业，心清净了、安心了，福德就是在增长。这也不是空口说的，要诚心诚意地去做。但是接触不清净的东西，邪念就起来了；以无意义的说话、讲是非，心里散乱了；在网上浪费时间，消耗精力了，这都是在损坏福德。所以，千万要注意！心乱了，福德也就没有了。

分别念动多了，不干净的心思积累起来，会不断发生作用。如果没有及时地净化，堆积在自己的心里到了一定时候，就会起很大的负面作用，让自己的心狂躁不安。久而久之，心态越来越乱，最后成了病态，堕到很低的层次。经过百次千次之后，心相续就被毁坏了。这时连做人的福德也没有了，在现世，无法做合格的人。在来世，沉沦在三恶趣

里面受苦。

所以，这个不是我吓唬人，一切都是缘起生。负面的缘起力积聚多了，作用凸现出来，就会堕得很深。在沉重的烦恼业力支配下，怎么能再得到暇满人身宝呢？人身是持五戒、行十善得来的，贪嗔痴的迷乱有哪一种是善业呢？所以初学者如果想保护自己、增长福慧，首先务必要远离杂染的外缘，在尽量清净的状态里安住修行。否则的话，你的清净的福德资粮和智慧资粮是没有办法增长、圆满的，并且没有办法真正远离一切散乱，放下一切杂念，断除一切烦恼，在心相续当中一心专注修佛法的机会就根本没有。

堕入想阴，偏离人生正轨

在网络上，很多游戏是让玩游戏的人扮演角色的。比如，在游戏中是一个国王，拥有自己的领土、大臣、百姓、军

队、王宫、数不清的财富、美女。或者成了一名军队的统帅，可以按照自己的意愿指挥军队，建造军事基地，指挥一场战役。或者他是一个武艺高强、无所不能的宇宙战士，一个人消灭了成千上万想要毁灭地球的魔军。总之，他在虚拟的世界里是一个国王，是一个统帅、是一个英雄、是一个富豪，获得了极大的快乐和满足，而且非常执著那种满足感。

他不能面对在现实当中，自己是一个很普通的人，没有钱、没有地位、没有名声，为生活奔波劳累。在单位里向上级低头哈腰，回到家做各种繁重的家务。现实生活的落差太大了，所以他不适应，他要逃避。他不希望活在现实中，他喜欢在虚幻的世界里成功。这样他越来越不愿意离开网络，越来越厌离现实生活，最后沉溺于网络，把自己彻底毁掉了。

这就是一条邪道，完全偏离了人生

正常的轨道。其实，我们人只有活在责任和义务当中，才能心安理得；只有辛勤积累福慧资粮，才能得到提升。有理智的人不应该活在邪思妄想里面。我们要注意到，在玩游戏时，刚刚把自己看成游戏里的角色时，心识就已经开始错乱了，后来越串习越深，堕在想阴里出不来，这就是着魔的表现。以这股魔力，一个人会忘失自己的责任和义务。而因果律是那样铁面无私，没有尽到责任、义务，就是在造罪业，就会受到良心的谴责。久而久之，良心彻底埋没了，做人的资格也就失去了。

摧毁正见、增上邪执

我们学习因果就是要努力产生因果正见，然后培养自己的贤善意乐，也就是对善的崇敬心、欢喜心，对恶的厌离心。在这个基础上，就能断恶行善，做一个好人。但是在网上中了邪见的毒，

会把这一切从根本上摧毁。为什么这样说呢？因为网络游戏里会散布很多的邪见，比如暴力至上、崇尚黑社会、征服世界，在暴力的网络当中沉溺久了，就会变得善恶不分。人对善的欢喜、崇敬心，对恶的厌离心，会变得越来越模糊，越来越麻木。这样就会毁坏善心意乐，断灭善根。

不但是毁坏善心，还会坚固邪恶的心态。这里要知道一点，就是我们所有的心理、行为都是在串习之后养成习惯的。好的心理、好的行为方式能够利益自己、利益别人、随顺解脱成佛；坏的心理、坏的行为方式只会害自己、害别人、随顺生死、随顺三恶趣。

我们举例来说，网络当中有它特定的行为模式，比如有些游戏内容，就是比赛谁能够在最短的时间里，用暴力消灭对方。正当你玩游戏的时候，你的心识已经在按这样运转，你的心已经在认

同用暴力把对方消灭。经过多次串习之后，这样的行为模式就会在自己的心中固定下来。到了现实生活当中，不由自主就会按这样的方式对待有情。所以，玩这种游戏的结果，没有任何功德，只是引生嗔恨心，现行暴力的行为，毁坏悲心、毁坏菩提心、毁坏菩萨戒。

有人说：我并没有到这样严重的地步。其实，你是没有留意，当你最初一念对这种暴力方式随喜的时候，这种心念已经和大乘菩萨的心态完全相反，已经开始在破坏菩提心了。等到这种心态坚固时，已经成了严重的障碍，可能连菩提心的气味也没有了。

又比如在网络的游戏当中，心里认为：我胜利了，我把他消灭了，我成国王了，我是最大的富翁，我消灭他的速度是最快的、数量是最多的，我拥有美丽的王妃……

大家听听这些心里或者口里的语

言，这是在增长什么？是不是增长我执、是不是增长烦恼、是不是增长贪执、是不是增长傲慢？这是修行吗？一个修行人应该这样让自己的心识这样颠倒吗？

或者在网上有种种娱乐、有种种旅游、有种种购物、有种种炒股等等，看了这些，心里就生贪心，感兴趣，这是增强对轮回的贪执，完全和解脱道相违。我们好不容易通过思维痛苦压伏了一点乐执的颠倒，但是一到了花花绿绿的网上世界，心又像喝醉了酒一样颠倒了。所以，这就是毁坏出离心的大违缘。

总而言之，大家认识到用手机、上网的危害之后，应该作出坚定明确的取舍，为了自己这一生修行成功，发愿远离修行的违缘。

2009 年春节前，益西彭措堪布讲于喇荣圣地。

愿吉祥！

苦口忠言

茫茫红尘、熙熙攘攘,各种各样令人散乱的因素充斥在家、出家修行人身边,这些违缘足以破坏正见、增上邪执、障碍福德与智慧及往生资粮，将会彻底摧毁修行人的法身慧命，到时候再后悔、再哭又有什么用呢？我不想眼睁睁看着很多修行人最后毁灭在这些上面，因此，为了确保广大佛友们的身心清净与闻思修的殊胜顺缘，我真心地希望广大佛友能够在上师三宝及护法神面前发愿，尽力减少各种闻思修的违缘、努力修行，以期早日解脱生死轮回的苦海！为此我已多次虔诚祈祷并供养上师三宝及诸位护法神以加被发愿者、护持发愿者，团结和合、清净戒律、如理如法闻思修行！

——益西彭措

我今于上师三宝及护法神面前郑重发愿：

于发愿日（即公历 2009 年　月　日）起，我保证在一年的时间中做到：

1、决不赌博及观看任何不清净的视频或网站等

2、表格中所选择的内容

发愿者签名：＿＿＿＿＿＿＿＿

不上网			不玩游戏		
整个发愿期间	每月 15 天以上	每月 7 天以上	整个发愿期间	每月 15 天以上	每月 7 天以上
上等	中等	下等	上等	中等	下等
不看电视			**不打电话**		
每天不超过 1 小时	每天不超过 2 小时	每天不超过 3 小时	每周不使用2天	每周不使用 1 天	每周不使用半天
上等	中等	下等	上等	中等	下等
备注					

注：1.上网：发愿上等者必须使用网络下载佛经论典电子版、讲经说法声音或视频文件、恭听高僧大德开示时可特殊开许。

2.游戏：SONY PS II 及各种手机、电脑、网络等游戏。

3.电视：佛法教材除外的所有节目（包括影视剧等）。

4.电话：手机、座机、大灵通、小灵通及网络通话等所有通讯方式，但为弘法利生的事业或生病（自己或家人）必须通讯联络时可开许。

苦口忠言

5.请根据自己的情况及发心在上等、中等、下等的表格中相应打“√”。